

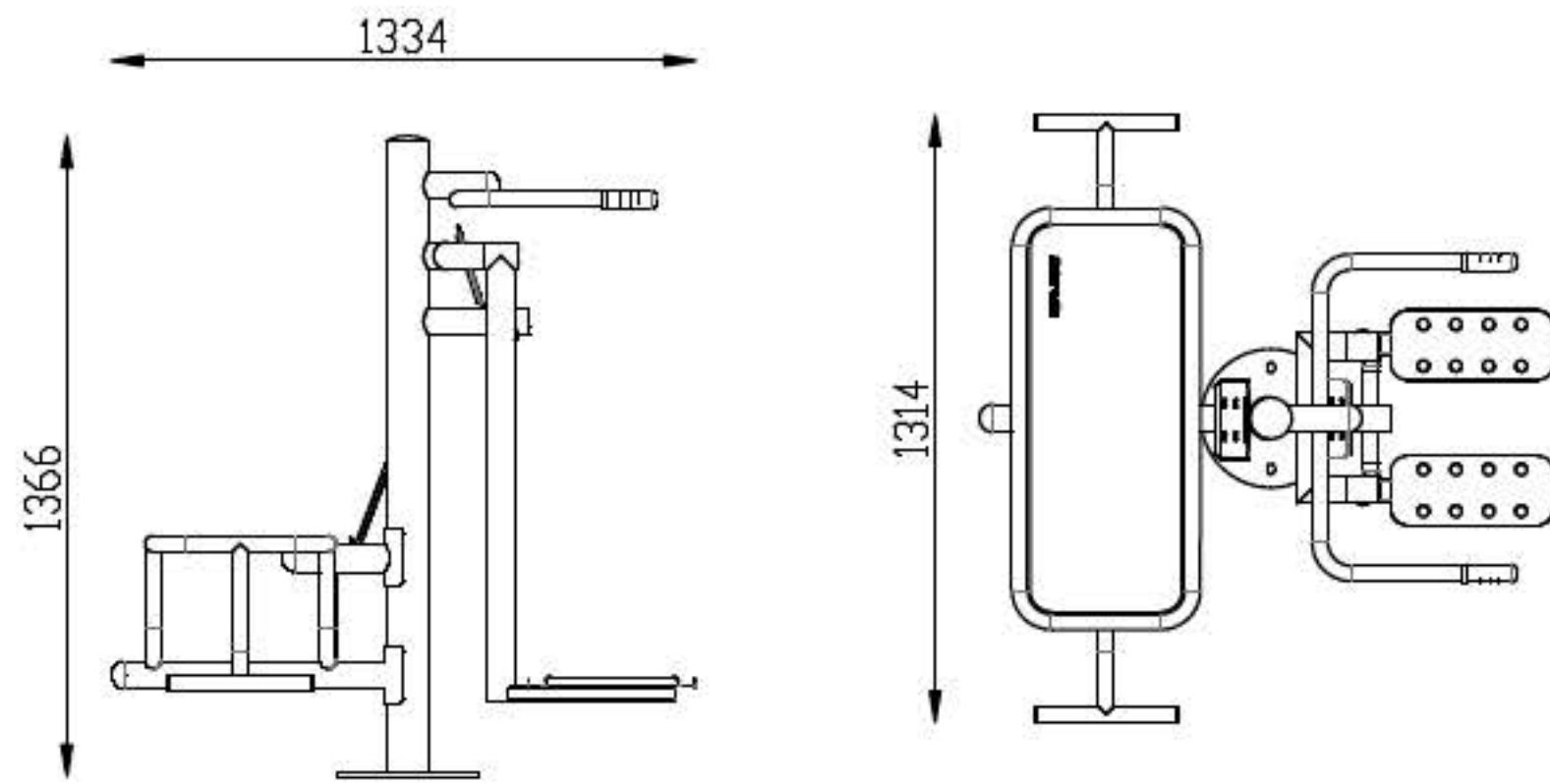
ŁAWKA PROSTA/PAJACYK

NUMER KATALOGOWY: ED-008/ED-025

SPOSÓB UŻYCIA

PAJACYK: CHWYTAMY ZA DRAŻKI. STAJEMY NA URZĄDZENIU. ROBIMY ROZKROK. NASTĘPNIE WRACAMY DO POZYCJI WYJŚCIOWEJ.

ŁAWKA PROSTA: KŁADZIEMY SIĘ. NOGI ZAPIERAMY O DRAŻEK. PODNOSIMY GŁOWĘ NASTĘPNIE TUŁÓW.



OPIS

ĆWICZYMY MIĘŚNIE NÓG, BIODER I BRZUCHA.

